

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы
 МОБУ «Новочеркасская СОШ»
 _____/Икрянников А.Н./
 Подпись Ф.И.О

10-дневное меню для обучающихся 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

на 2023-2024 учебный год

День 1

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	цена	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
	Булочка	75	10	6,3	1,67	40,28	201,75	0,04	0,03	0,07	21	17,42	15	114
12	Чай с сахаром	200	4,36	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
обед														
28	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	7.60	9,38	5,87	12,3	173,48	0,14	5,78	0,02	75,6	32,74	1,29	102,3
54	Плов из говядины	25/200	15.04	25,5	25,2	45,1	513	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,5	48
	Куры тушеные	60/30	15.75	25,5	25,2	45,1	513	6,3		4,3	1,3		5	7.6
15	Компот из смеси сухофруктов	200	3.44	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
ужин														
77	Рагу из овощей	100	9.00	3,72	14,87	22,57	238,99	0,09	24,863		96,699	75,238	19,851	2,128
60	Мясо тушенное	25/15	10.25	25,5	25,2	45,1	513	0,199	9,856		31,901	316,173	36,16	2
12	Чай с сахаром	200	1,67	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1

День 2

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	цена	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
завтрак														
1	Каша пшенная	200	9.50	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	192,2	23,06	1,18	117
12	Чай с сахаром	200	1,67	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
обед														
29	Борщ с капустой	250	7.50	9,3	7,27	11,92	222	0,035	3,02		8,84	6,776	16,9	0,194
40	Макароны отварные	150	2.55	5,35	0,55	25,6	157,40	0,05	0,00	0,02	5,00	13,8	0,81	116
54- 29м	Фрикадельки из говядины	80		10,95	9,72	5,4	153	0,07	0	6,48	15	102	12	1
12	Чай с сахаром	200	1,67	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
ужин														
61	Жаркое по- домашнему	25/150	12.30	22,54	17,33	22,13	334,08	0,11	9,75	0,22	33,80	336,30	71,41	4,38
12	Чай с сахаром	200	1,67	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1

День 3

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	цена	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
завтрак														
	Пирожки с повидлом	100	15	5,3	4,9	44,7	250,9	23,3	1,1	21,3	3,5		1,6	4,8
12	Чай с сахаром	200	4,36	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
обед														
197	Рассольник петербургский	250	7.50	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	0	26,45	71,95	25,90	0,98
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	4.50	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	14,2	0,86	148,5
38	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	80	17.00	11,48	4,02	4,63	103,35	0,12	3,24	0,21	64,5	33,6	0,68	210

15	Компот из смеси сухофруктов	200	3.44	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
ужин														
40	Макароны отварные	150	2.55	5,35	0,55	25,6	157,40	0,05	0,00	0,02	5,00	13,8	0,81	116
34	Гуляш из мяса говядины	25/50	10.32	6,03	12,54	4,62	125	0,05	0,42	0,05	7,82	37,8	1,93	179
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
12	Чай с сахаром	200	1,67	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12

День 4

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	цена	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
завтрак														
3	Каша манная	10/10/200	6.40	2,65	1,87	20,5	267,85	0,06	0,22	0,05	59,2	30,24	0,45	36
	Чай витаминизированный	200	1.69	0,2	0,5	15,01	46,033	0,002	0,08		3,094	2,795	0,055	0,002
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
обед														
27	Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне	250	6.40	7,13	4,45	15,5	160,05	0,12	1,46	0,07	56,4	27	2,76	102,6
32	Жаркое по-домашнему	25/150	12.30	22,54	17,33	22,13	334,08	0,11	9,75	0,22	33,80	336,30	71,41	4,38
12	Чай с сахаром	200	1,67	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
ужин														
54	Плов из говядины	25/200	15.04	25,5	25,2	45,1	513	0,082	0,675		33,155	267,035	21,3	1,76
12	Чай с сахаром	200	1,67	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	2,66	0,28	17,22	82,25	7	4,9	41,58	0,385	0,08	0	0

День 5

№	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			

		11-18 лет													
завтрак															
	Ватрушка	80	16	9,9	8,5	33	248	23,3	1,1	21,3	3,5		1,6	4,8	
265	Чай с сахаром, лимон	200	1.77	0,07	0,01	15,31	61,62								
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1	
обед															
29	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	250	7.50	9,3	7,27	11,92	222	0,12	11,3	0,14	52,6	38,84	1,34	115,8	
40	Макароны отварные	150	2.55	5,35	0,55	25,6	157,40	0,05	0,00	0,02	5,00	13,8	0,81	116	
	Куры тушеные	60/30	15.75	25,5	25,2	45,1	513	6,3		4,3	1,3		5	7.6	
15	Компот из смеси сухофруктов	200	3.44	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6	
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1	
ужин															
694	Пюре картофельное	200		6,12	9,6	40,9	247,5	0,28	36,3	51	55,5	173,5	2,02	0,23	
51	Поджарка из говядины	25/15	10.30	5,2	8,6	42,3	52,4	0,199	0,15		31,901	316,173	36,16	2	
12	Чай с сахаром	200	1,67	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12	
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1	

День 6

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	цена	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe				
завтрак															
54-13к	Каша вязкая молочная пшенная	200	6.94	8,14	9,24	38,64	270,3	0,18	1	40,99	152	207	39	2	
12	Чай с сахаром	200	1,67	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12	
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1	
обед															
197	Рассольник петербургский	250	7.50	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	0	26,45	71,95	25,90	0,98	
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	4.50	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	14,2	0,86	148,5	

51	Поджарка из говядины	25/15	10.30	5,2	8,6	42,3	52,4	0,199	0,15		31,901	316,173	36,16	2
15	Компот из смеси сухофруктов	200	3.44	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
ужин														
54	Плов из говядины	25/200	15.04	25,5	25,2	45,1	513	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,5	48
12	Чай с сахаром	200	4,36	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1

День 7

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	цена	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества Ca,Pj,Mg,Fe			
				белки	жиры	углеводы		В	С	А				
завтрак														
	Ватрушка	80	16	9,9	8,5	33	248	23,3	1,1	21,3	3,5		1,6	4,8
12	Чай с сахаром	200	4,36	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
обед														
28	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	7.60	9,38	5,87	12,3	173,48	0,14	5,78	0,02	75,6	32,74	1,29	102,3
40	Макароны отварные	150	2.55	5,35	0,55	25,6	157,40	0,05	0,00	0,02	5,00	13,8	0,81	116
	Куры тушеные	50/25	15.75	25,5	25,2	45,1	513	6,3		4,3	1,3		5	7.6
12	Чай с сахаром	200	1,67	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
ужин														
32	Жаркое подомашнему	25/150	12.30	22,54	17,33	22,13	334,08	0,11	9,75	0,22	33,80	336,30	71,41	4,38
12	Чай с сахаром	200	1,67	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1

День 8

№		цена	Пищевые вещества		витамины	Минеральные вещества
---	--	------	------------------	--	----------	----------------------

	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет		белки	жиры	углеводы	Энергет. ценность	В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
завтрак														
1	Каша пшеничная	200	9.50	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	192,2	23,06	1,18	117
12	Чай с сахаром	200	1,67	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
обед														
27	Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне	250	6.40	7,13	4,45	15,5	160,05	0,12	1,46	0,07	56,4	27	2,76	102,6
54	Плов из говядины	25/200	15.04	25,5	25,2	45,1	513	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,5	48
15	Компот из смеси сухофруктов	200	3.44	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
ужин														
53	Картофель отварной	100	15.70	3,68	3,53	23,55	140,73	73,96	55,5	173,2	2,02	0,28	0,52	51
51	Поджарка из говядины	25/15	10.30	5,2	8,6	42,3	52,4	0,199	0,15		31,901	316,173	36,16	2
12	Чай с сахаром	200	1,67	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1

День 9

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	цена	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
завтрак														
	Булочка	75	10	6,3	1,67	40,28	201,75	0,04	0,03	0,07	21	17,42	15	114
12	Чай с сахаром	200	4,36	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
обед														

28	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	7.60	9,38	5,87	12,3	173,48	0,14	5,78	0,02	75,6	32,74	1,29	102,3
32	Жаркое по-домашнему	25/150	12.30	22,54	17,33	22,13	334,08	0,11	9,75	0,22	33,80	336,30	71,41	4,38
15	Компот из смеси сухофруктов	200	3.44	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
ужин														
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	4.50	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	14,2	0,86	148,5
34	Гуляш из мяса говядины	25/50	10.32	6,03	12,54	4,62	125	0,05	0,42	0,05	7,82	37,8	1,93	179
12	Чай с сахаром	200	1,67	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1

День 10

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	цена	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
завтрак														
3	Каша манная	200	6.40	2,65	1,87	20,5	267,85	0,06	0,22	0,05	59,2	30,24	0,45	36
12	Чай с сахаром	200	1,67	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
обед														
29	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	250	7.50	9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	11,3	0,14	52,6	38,84	1,34	115,8
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	4.50	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	14,2	0,86	148,5
60	Мясо тушеное	25/15	10.32	25,5	25,2	45,1	513	0,05	0,42	0,05	7,82	37,8	1,93	179
12	Чай с сахаром	200	1,67	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
ужин														

54	Плов из говядины	25/200	15.04	25,5	25,2	45,1	513	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,5	48
12	Чай с сахаром	200	1,67	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	2.50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1